



# Женщина и алкоголь



ask  
about  
[alcohol.ie](http://alcohol.ie)

## Женщина и алкоголь

В Ирландии большинство сообщений, которые мы слышим об алкоголе, носят положительный характер, подразумевая расслабление, отдых с друзьями или просто способ своего рода вознаградить себя. О негативном влиянии алкоголя мы говорим не часто, но риски реальны.

Употребление любого количества алкоголя подвергает вас более высокому риску возникновения и развития проблем со здоровьем.

Проблемы со здоровьем, связанные с алкоголем, также, вероятно, проявятся на более ранней стадии жизни: алкоголь влияет по-разному на женщин и мужчин, даже если вы употребляете одинаковое количество.

Это связано с тем, что женский организм:

- более быстро впитывает алкоголь
- содержит меньшее количество воды, поэтому спирт не настолько сильно разбавляется
- содержит больше жиров, которые поглощают алкоголь медленнее, чем это делают мышцы
- вырабатывает меньше ферментов, которые могут расщеплять алкоголь

## Алкоголь и ваше здоровье

### Алкоголь и рак

Алкоголь является причиной 1 из 13 случаев рака молочной железы в Ирландии и увеличивает риск развития некоторых других видов рака, таких как рак полости рта, горла и кишечника.

Так же, как курение не вызывает мгновенно рак лёгких, алкоголь не приводит к диагнозу рака сразу, но он увеличивает риск развития рака через 10-20 лет.

Когда дело доходит до рака, «безопасного» уровня алкоголя не существует, но чем меньше спиртных напитков вы употребляете, тем ниже риск развития рака, связанного с алкоголем.

Употребление любого вида алкоголя в любых количествах увеличивает риск развития рака.

### Алкоголь и заболевания печени

При употреблении алкоголя в больших количествах, чем указано в рекомендациях по низкому риску,

риск развития цирроза печени (заболевания печени) примерно удваивается, и также увеличивается риск развития рака печени. Большинство сильно пьющих людей имеют накопление вредного жира и страдают воспалением печени.

### **Алкоголь и сердце**

Регулярное употребление алкоголя или потребление алкоголя, сопряжённого с повышенным риском, может увеличить артериальное давление, привести к инсульту и также стать причиной заболевания сердечной мышцы (кардиомиопатия).

### **Алкоголь и психическое здоровье**

Многие люди рассматривают алкоголь как способ расслабиться и снять стресс. Тем не менее, алкоголь может стать преградой в борьбе с повседневными стрессами.

Сначала может показаться, что алкоголь помогает уменьшить симптомы плохого настроения и тревоги, но при продолжительном потреблении спиртных напитков проявление этих чувств будет усугубляться.

Ваша толерантность к алкоголю увеличивается, чем больше вы употребляете, поэтому, если вы пьёте, чтобы справиться с повседневным стрессом, со временем вам, возможно, придётся пить больше, чтобы получить тот же уровень временного облегчения. При этом увеличивается риск развития алкогольной зависимости.

Меньшее употребление алкоголя лучше скажется на вашем настроении и психическом здоровье.

### **Алкоголь и увеличение веса**

Мы часто не думаем о содержащихся в алкогольных напитках калориях так же, как мы это делаем, думая о еде, но бокал вина или пинта пива могут содержать такое же количество калорий, как плитка шоколада.

Кроме того, когда мы употребляем алкоголь, нам часто хочется фаст-фуда и нездоровых закусок, и как следствие — дополнительные калории могут набраться очень быстро.

## **Алкоголь и беременность**

Если вы употребляете спиртные напитки во время беременности, алкоголь проходит из вашего кровотока через плаценту в кровоток ребёнка, через который он может повлиять на развитие вашего ребёнка. Алкоголь может нанести вред развивающемуся мозгу и телу будущего ребёнка, что может привести к низкому весу при рождении, а также интеллектуальным и физическим нарушениям. Потребление алкоголя также может вызвать такие проблемы, как выкидыши и преждевременные роды.

Для вашего ребёнка будет лучшим, если вы не будете употреблять алкоголь во время беременности или её планирования.

## **Алкоголь и личная безопасность**

Алкоголь снимает запреты, делая нас более импульсивными, из-за чего мы совершаем такие действия, которые могли бы не делать, если бы находились в трезвом состоянии. У пьяных водителей больше шансов попасть в аварию. Находясь в пьяном состоянии, вы также повышаете свою уязвимость к тому, чтобы быть эксплуатируемыми другими.

## **Как справиться с пьянством другого человека**

Если кто-то близкий из вашей семьи сильно выпивает, это может сделать вас - и ваших детей - несчастными, злыми, напуганными, смущенными, виноватыми и неспособными справиться с ситуацией. Вы можете позвонить на горячую линию HSE по алкоголю и наркотикам по номеру 1800 459 459 для поддержки и получения помощи для вас как члена семьи пьющего человека. Если пьющий человек жесток по отношению к вам, поговорите с кем-нибудь, кому вы доверяете и всегда думайте о своей собственной безопасности и безопасности своих детей. Вы можете получить помощь и поддержку, позвонив на 24-часовая горячая линия **помощи женщинам** по номеру **1800 341 900**.

## Рекомендации по употреблению алкоголя

Не существует «безопасного» или «здорового» количества алкоголя, но употребление алкоголя в соответствии с рекомендациями по низкому риску может снизить риск причиняемого вреда.

**Для здоровых взрослых людей в возрасте 18-65 лет рекомендации по низкому риску в настоящее время составляют:**

**Женщины: 11 стандартных напитков**

(110 грамм чистого спирта) или менее в неделю

**Мужчины: 17 стандартных напитков**

(170 грамм чистого спирта) или менее в неделю

1 стандартный напиток содержит **10 г чистого спирта**

**1 стандартный напиток**

=



Полпинты пива /  
тёмного пива  
стайта / эля

Единая мера  
спиртных  
напитков

100 мл вина  
(12,5% объёма)

**Распределяйте время и контролируйте ритм употребления алкоголя**

Старайтесь иметь в неделю по крайней мере два-три дня без алкоголя и распределяйте спиртные напитки по времени в течение недели. Употребление более шести стандартных напитков за один раз значительно увеличивает риски для вашего здоровья и благополучия.

Интервалы и темпы употребления алкоголя также помогут вам избежать развития толерантности к алкоголю и формирования привязанности.

**Но если пить вино всё будет в порядке,  
не так ли?**

Реальность такова, что ваше тело не может отличить различные виды алкоголя, будь то, вино, пиво или спиртные напитки. Важно то, сколько алкоголя вы выпиваете, а не то, что вы пьёте.

# Советы, как меньше пить

- Страйтесь оставаться в пределах недельных лимитов низкого риска.
- Если вы употребляете алкоголь дома, используйте меру напитков, чтобы рассчитать, сколько вы наливаете.
- Покупайте бокалы для вина меньшего размера. Большой бокал вина может вместить два стандартных напитка или больше.
- Ведите учёт того, что вы пьёте, с помощью дневника напитков — отметьте, сколько вы выпиваете, когда и как вы себя чувствуете после этого.
- Попробуйте чередовать алкогольные и безалкогольные напитки, как, например, вода.
- Не участуйте в раундах напитков. Это означает, что вы можете пить, следуя своему собственному ритму и лучше контролировать ситуацию, когда вы общаетесь и выпиваете в заведениях.
- Выбирайте напитки более низкой крепости, будь то вино или пиво.
- Сделайте что-нибудь другое. Попробуйте заняться с друзьями чем-нибудь весёлым, не связанным с алкоголем.

# **Употребление алкоголя абсолютно небезопасно, если:**

- Вам не исполнилось 18 лет.
- Вы беременны или планируете забеременеть.
- Вы регулярно теряете контроль над тем, как вы употребляете алкоголь, или обнаруживаете, что, как только вы начинаете пить, вы не можете остановиться.
- Вы испытываете определённые проблемы с физическим или психическим здоровьем, связанные с употреблением алкоголя.
- Если вы не уверены, безопасно ли употреблять алкоголь, проконсультируйтесь с врачом или медицинским персоналом.





Посетите **askaboutalcohol.ie**, чтобы оценить уровень потребляемого вами алкоголя, получить советы, как сократить употребление спиртного, и найти подробную информацию о службах поддержки.

Позвоните на горячую линию HSE по алкоголю и наркотикам, чтобы получить информацию и поддержку, по телефону **1800 459 459** или по электронной почте **helpline@hse.ie**

Если ваше потребление алкоголя мешает какой-либо области вашей жизни или это вас беспокоит, поговорите с медицинскими сотрудниками, например, с консультантом по проблемам алкоголизма и наркомании или своим лечащим врачом.

Для получения информации о других наркотических веществах посетите, **drugs.ie**